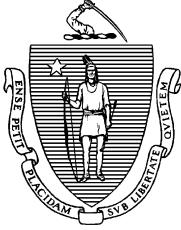


The Commonwealth of Massachusetts



Xafiiska Hawl fulinta ee Caafimaadka iyo Adeegyada Aadama
Waaxda Caafimaadka Dad waynaha
Xafiiska Cudurada Faafa iyo Saynisyada Shaybaadhka
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Maamulaha
KARYN E. POLITICO
Ku simaha Badhasaabka

Macluumaadka iyo Hagitaanka ku socda Dadka ku jira Karantiimada iyaddoo uu sababay COVID-19.

MARYLOU SUDDERS
Xogahaya :

MARGRET R. COOKE
Ku simaha Guddoomiyaha

Telefoonka: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Waxaa lagaaga baahan yahay inaad iska karantiimayso (gooniyayso naftaada) dadka kale ee aad gaadhsiiyay 2019 Korono fayraska (cusub) (SARS-CoV2) fayraska sababa COVID-19. Haddii aad qabto COVID-19, waxaad ku faafin kartaa dadka kugu xeeran oo waxaad ka dhigi kartaa kuwa jiran. Fadlan Oogow in shakhsiyaadka qabay COVID-19 gudaha 90 maalmood ee u dambeeyay (maalinta bilowga astaamaha ama maalinta baadhitaanka cudurka lagaa helay haddii aanay astaamo jirin), IYO shakhsiyaadka helay miduun labbada garojo ee tallaalka ee tallaalada COVID-19 Moderna ama Pfizer ama tallaal keliya ee tallaalka Janssen, ugu yaraan 14 maalmood ka hor, looma baahna in la karantiimeeyo cudur gaadhisa soo socota.

Xataa haddii aan lagaaga baahnay inaad is karantiimayso sababtoo ah si buuxda ayaa laguu tallaalay ama sababtoo ah waxaad qabtay COVID-19 gudaha 90 maalmood ee u dambeeyay, weli waa in laga warhayaa astaamaha COVID-19 ilaa 14 maalmood ka dib cudur gaadhida. Hadidi aad la kullanto astaamaha, naftaada ka gaaryeel kuwa kale, raadso baadhitaan, oo la xidhiidh adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.

Fayrasku waxa uu ku faafaa dheecaanada neefsashada (duufka iyo dhibacaha yaryar ee qufaca, hindhisada iyo naafsashada) qofka cudurka qaba. Dad badan ayaa qabi kara fayraska iyagoo muujin wax astaamo ah, si kastaba ha ahaatee, waxay sababi kartaa jiro darran sida oof wareen (caabuqa sambabka), iyo xaalado kale oo dhif ah, dhimasho. Haddii aad qabto, waa suuragal inaad faafiso fayraska xataa haddii aanad qabin wax astaamo ah.

Xaashida macluumaadku waxay ku siisaa macluumaad ku saabsan waxa la samaynayo iyo waxa aan la samaynayn markaad karantiimada ku jirto. Haddii aad qabto su'aalo ka dib akhriska tan, waxaad soo waci kartaa Guiddida Caafimaadka maxaliga ah, ama Waaxda Caafimaadka Dad waynaha Massachusetts taas oo la heli karo 24/7 lambarka 617-983- 6800.

Muddada wakhtiga karantiimada, waa inaanad booqdayaal guriga kuugu iman. Dadka kale ee ku nool gurigaaga waxay sii wadi karaan inay qabsadaan hawlahooda caadiga ah ilaa inta aanay xidhiidh dhawaansho kula lahayn adiga, sida in dheeraad ah lagu sharaxay hoos, oo aan loo aqoonsan sidii xidhiidh dhow oo la karantiimeeyay. Haddii lagaa helo COVID-19 oo qof uu adiga ku taabtay, qofkaas suuragal ahaan waxa uu u baahan yahay in la karantiimeeyo.

¹ Iyaddoo ku salaysan xogta baadhitaanka iyo mida la daabacay, iyo shaqadii tusaalahay ahayd ee dhawayd ee ay qabteen Xarumaha Xakamaynta Cudurka iyo Ka hortagga, haddii karantiimada la soo gaabiyay natijadeedu ay kordhiso u hogaansanka raad raca xidhiidhka iyo raacitaanka taloooyinka karantiimada, khatarta yar ee qof inuu qaado COVID-19 ka dib muddada adag ee karantiimada la soo gaabiyay markay ka miisaan badato faa'iidata la filayo ee gudbinta la yareeyay ee cudurka ee ka timid wada shaqayta korodhay.

Intee inleeg ayaad Karantiimo ku jirasaysaa?

Muddada suuragalka ah ee dilaaca cudurka COVID-19 weli waa 14 maalmood inkastoo badanka xaaladaha ay leeyihin muddooyin uu ku dilaaco oo ka yar 10 maalmood. Wuxaad u baahan doontaa inaad sii karantiimaysnaato si waafaqsan hal ka mid ah doorashooyinka

DOORASHO OYINKA	HEERKA QIIMAYNTA	KA WARHAYNTA FIRFIRCOON	KHATAR HADHA
7 maalmood oo karantiimo adag ah	<p>Sii daa Maalinta 8 HADDII:</p> <ul style="list-style-type: none"> baadhitaanka (miduun PCR ama antiijinka Abbott BinaxNOW) la qaado Maalinta 5 ama ka dib laga waayo cudurka, AMA Shakhsigu lama kulmin wax astaamo ah ilaa iyo markaas, IYO Shakhigu waxa uu qabtaa ka warhayn firfircoon dhexda Maalinta 14. 	<p>Shakhsiyadka si firfircoon ula socda astaamaha oo iska qaada heerkulka hal mar maalintii. XATAA astaamaha degen ayaa soo baxa ama shakhigu waxa uu leeyahay heerkulka 100.0 F waa inay isla markaaba i karantiimeeyaan, la xidhiidhaan masuuliyiinta caafimaadka dad waynaha si loola socda karantiimadooda oo loo baadho.</p>	Ugu dhawaan 5% khatarta hadha ee ku dhicida cudurka.
10 maalmood oo karantiimo adaga ah	<p>Sii daa Maalinta 11 HADDII:</p> <ul style="list-style-type: none"> Shakhsigu lama kulmin wax astaamo ah ilaa iyo markaas, IYO Qofku waxa uu sameeyaa ka warhayn firfircoon dhexda Maalinta 14. Baadhitaan lama huraan kuma ah doorashadan hoosteeda 		Ugu dhawaan 1% khatarta hadha ee ku dhicida cudurka
14 maalmood oo karantiimo adag ah	<p>Sii daa Maalinta 15 HADDII:</p> <ul style="list-style-type: none"> Shakhsigu waxa uu la kulmay astaamo KASTA muddada karantiimada XATAA haddii aan laga helin baadhitaanka COVID-19, AMA Shakhsigu waxa uu sheegay inaanay u diyaar ahayn ama aanay awoodin qabashada ka warhaynta firfircoon. 	Looma baahna ka warhayn firfircoon oo dheeraad ah	Yaraynta khatarta ugu badan

karantiimada hoose:

Marka aad ku jirto karantiimada waa inaad raacdoo tilmaamahan:

1. Guriga haka tegi laga reebo marka aad helayo daryeelka caafimaadka degdega ah. Haddii aad ka tegayso gurigaaga wixii ah daryeelka caafimaadka degdega ah, xidho maaskaraha, sida maaskaraha marada ah, ama maaskaraha qaliinka haddii mid la heli karo. Soo wac adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka ka hor inta aanad tegin oo u sheeg iyaga in aad karantiimaysan tahay iyaddoo uu sababay cudur gaadhida COVID-19. Ilaalinta kuwa kale, waa inaanad **raacin gaadiidka dad waynaha, raacida la wadaago (tusaale Uber ama Lyft), ama tagsiyada si uu kuu gaadhsiyo adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka.**
2. Xidho maaskaraha, sida maaskaraha marada ah, ama maaskaraha qaliinka haddii mid la heli karo haddii aadka xidhiidhaysuo dadka kale. U jirso fogaan ilaa lix fuudh ah kuwa kale, marka

- aanay tani suuragal ahayn, xadid wakhtigaaga inaad ku dhawaato dadka ilaa shan daqiiqo ama ka yar.
3. Ha u oggolaan booqdayaal gudaha gurigaaga.
 4. U jirso lix fuudh dadka kale ee gurigaaga jooga. Haddii si buuxda ay lama huraan u tahay, qof haku caawiyo oo ha la xidhiidhin dadka kale ee gurigaaga jooga. Xidho maaskaraha, sida maaskaraha marada ah, ama maaskaraha qaliinka haddii mid la heli karo, marka qol isku mid ah lala joogo qofkaas. Intaa waxa dheer, isku day inaad u jirsato fogaan ilaa lix fuudh ah kuwa kale, marka aanay tani suuragal ahayn, xadid wakhtigaaga inaad ku dhawaato dadka ilaa shan daqiiqo ama ka yar.
 5. Haddii ay dhammaan suuragal tahay, isticmaal qolka jiifka goonida ah iyo xamaamka. Hala wadaagin tuwaalada ama go'yaasha sariirta/bustayaasha dadka kale ee jooga gurigaaga. Haddii aad isticmaalayso xamaam ay dadka kale isticmaalaan, hubso inaad masaxdo dhammaan oogooyinka la taabtay milanka jeermis dilaha isticmaal kasta ka dib.
 6. Ha wadaagin weelka wax cabida ama cunida. Ugu dhaqa weelka si caadi ah mishiinka dhiqida weelka ama gacanta biyo diiran iyo saabuun.
 7. Ku dabool afkaaga iyo sanka tiishka marka aad qufacayso ama hindhisaydo oo iskaga rid tiishka caaga qashinka daboolan. Ka dib dhaq gacmahaaga.
 8. Dhaq gacmahaaga inta badan oo isticmaal saabuun iyo biyo ilaa ugu yaraan 20 il bidhiqsi wakhti kasta oo aad dhaqdo. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, isticmaal nadiifyaha gacmaha aalkooladu ku jirto ee ka kooban ugu yaraan 60% ay alkoola tahay.

Qof kasta oo aad u dhawaato (ay ku jiraan qof kasta oo jooga gurigaaga) waa inay:

1. ku dhaqaan gacmahooda inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi inta badan. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, waa inay isticmaalaan nadiifyaha gacmaha aalkooladu ku jirto ee ka kooban ugu yaraan 60% ay alkoola tahay.
2. Xidho maaskaraha, sida maaskaraha marada ah, ama maaskaraha qaliinka haddii mid la heli karo. Waa inay ka feejignaadaan inay taabtaan keliya qaybaha maaskaraha ku wareegsan dhegaha ama xaga dambe ee madaxa. Ha taaban xaga hore ee maaskaraha Waa inay dhaqaan gacnahooda isla markaab ka dib iska saarida maaskraha. Intaa waxa dheer, waa inay isku dayaan inay kuu jirsadaan fogaan ilaa lix fuudh ah adiga, marka aanay tani suuragal ahayn, xadidaan wakhtigooda inay kuu soo dhawaadaan adiga ilaa shan daqiiqo ama ka yar.
3. Xidho galoofyada isticmaalka ka dib la tuuro haddii qof taabasha toos ah lala yeelanayo oo wadata dheecaankaaga jidhka (candhuufta/tufid, duuf, kaadi, saxaro, matag) ama qabashada dharkaaga wasakhda ah. Isaga saar galoofyada si feejigan addoon taaban dibada galooftaaga, iska tuur galoofyada, oo ku dhaq gacmahooda saabuun iyo biyo ama nadiifyaha gacanta lagu masaxo ee alkoolada leh.

Qof kasta oo aad la xidhiidho (ay ku jiraan qof kasta oo jooga gurigaaga) waa inuu ogsoonaado caafimaadkooda oo ay ilaaliyaan nafahooda.

- qandho (heerkul ka badan 100.0 darajo). Waa inay iska qaadaan heerkulkooda subaxdii iyo habeenkii.
- Astaamaha kale sida qufaca, dhibta neefsasahda, neef gaabnida, qadhqadhyqada, xanuunka muruqa ama jidhka, daalka, hunguri xanuunka, madax xanuunka, cabudhka ama san duufleh, bilowga cusub ee waayida dhadhanka iyo urta, yalaalugada ama mataga, ama shubanka.

Haddii qof kasta oo lagu dhawaa uu leeyahay wax ka mid ah astaamahan, waa inay tagaan sijoo baadho oo ay guriga joogaan marka ay sugayaan natijjooyinka. Haddii ay u baahdaan inay raadiyaan daryeel caafimaad, waa inay wacaan adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka ka hor inta aanay tegin oo u sheegaan in ay dhici karto inay qabaan COVID-19.

Qalabka kale ee ka ilaaliya jeermiskaagu inuu faafo.

1. Galoofyadaada la bixiyo, tiishka, maaskaraha iyo qashinka kale waa in lagu ridaa kiish, la xidhaa, oo lagu daraa qashinka kale ee guriga.
2. Dharmaydhkaaga waxaa lagu samayn karaa mishiinka maydhida caadiga iyaddoo la siticmaalayo biyo diiran iyo taydh. Dareeraha biliijka waa la isticmaali karaa laakiin looma baahna. Ha ruxin dharka wasakhda ah.
3. Ogooyinka gudaha guriga aad taabato ama wasakh noqda ee dheecaamada jidhkaaga (candhuuf/tufid, duuf, kaadi, saxaro, matag) waa in la nadiifiyaa oo jeermiska lagaga dilaa dareeaha jeermiska dila ee guriga sida waafaqsan tilmaamaha ku taala summada jeermis dilaha. Xidho galoofto marka aad nadiifinayso.
4. Xamaamkaaga waa in la nadiifiyaa maalin kasta iyaddoo la isticmaalayo milanka jeermis dinka guriga si waafaqsan tilmaamaha calaamada ku qoran. Xidho galoofto marka aad nadiifinayso.

Su'aalah?

fadlan soo wac adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, guddidaada caafimaadka maxaliga ah ama Waaxda Caafimaadka Dad waynaha Massachusetts wixii ah su'aalo kasta.

1. Adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaad

Magaca:

Lambarka telefoonka:

AMA

- 2 Guddidaada maxaliga ah ee caafimaadka (Tuulada/Magaalada)

Magaalo yar ama Magaalo

Qofka lala xidhiidhayo:

Lambarka telefoonka:

AMA

3. Waaxda Caafimaadka Dad waynaha Massachusetts

Khabirka cudurada la soo waco

Telefoonka: (617) 983-6800 (7 maalmood todobaadkii/24 saacadood maalintii)

Waad ku mahadsan tahay wada shaqayntaada diir-diiran ee ku ilaalinta naftaada, qoyskaaga, iyo bulshaddaada caafimaad qab iyo badbaado.

Taariikhda la siiyay shakhsiga karantiimaysnaa.

Uu siiyay (magaca)

Tilmaama kasta oo kale waxaa lagu qori karaa halkan ama waxa lagu lifaaqi karaa xaashiyo dheerad ah (lifaaqyada ama xaashiyaha dheeraadka waa in lagu xusaa halkan).

